
50+ Sabores
Kombucha
Jorge Navarro

Introducción

Kombucha, el té de la salud

Todos los alimentos fermentados nutren nuestro cuerpo, y la kombucha es uno de los mejores fermentos que puedes tomar para tu bienestar. Llena de bacterias saludables, levaduras, antioxidantes, ácidos y vitaminas, este té ayuda a regular la salud digestiva y a aliviar aquellas cosas que se encuentran fuera de balance en nuestro organismo.

Hacer kombucha es muy sencillo y al mismo tiempo fascinante. Aunque nosotros sólo veamos un SCOBY, agua, té y azúcar, miles de microorganismos se encargan de realizar cambios a estos ingredientes y como por arte de magia, crean algo único y especial. Y aunque estos cambios son complejos, afortunadamente no tenemos que intervenir para que sucedan. Sólo debemos esperar y dejar que la naturaleza haga lo suyo.

Me recuerda a cuando éramos niños y nos divertíamos haciendo experimentos con cualquier cosa que tuviéramos a la mano. Y creo que es esa añoranza y expectativa, la que a todos nos motiva a seguir haciendo kombucha semana tras semana y a experimentar. Ya sea dulce, amarga, picante o ácida, la kombucha es una bebida súper versátil y que puedes hacer como a ti te guste.

Es por esto que en este ebook me gustaría compartir contigo algunas de mis recetas favoritas y así inspirarte a que también experimentes y crees tú, tus propios sabores.

Primera Fermentación

Muchas personas piensan, que únicamente pueden darle sabor a su kombucha en la segunda fermentación. Pero esto no es verdad. También puedes agregar ingredientes desde la primera fermentación, para cambiar el sabor y aroma de tu kombucha. Por ejemplo, puedes experimentar con albahaca, clavo, canela, manzanilla, jengibre, lavanda, pétalos de rosa, jugo de frutas o tomillo.

Y lo único que tienes que hacer es:

1. Preparar el té con azúcar como de costumbre.

2. Agregar la fruta, jugo o hierbas que vayas a utilizar.

3. Agregar el SCOBY (no te preocupes, no le pasa nada).

4. Agregar el té de arranque, PERO 1 o 2 tazas más de lo normal para prevenir que le salga moho (lo cual es más fácil que suceda por el exceso de azúcar).

5. Cubrir el frasco y dejar fermentar el té. Sólo asegúrate de revisarlo a partir del quinto día, ya que tiende a fermentarse más rápido y tu kombucha se puede amargar.

6. Sacar el SCOBY cuando obtengas el sabor deseado y meter la kombucha en botellas al refrigerador, para detener el proceso de fermentación.

Algunas de mis recetas favoritas son:

Canela

Para hacer 1 galón de kombucha, lo único que necesitas es agregar 2 trozos de canela, al té caliente con el que vayas a hacer tu kombucha. Recuerda que puedes utilizar té negro, verde o blanco para la primera fermentación y que el sabor cambiará dependiendo del té que escojas.

Jengibre

El jengibre es uno de los sabores que mejor complementa el sabor de la kombucha. Además de ayudar a elevar el nivel de carbono o gas. Y lo único que necesitas para hacer 1 galón, es agregar al té caliente 1 cucharada de jengibre picado y hacer tu kombucha como estás acostumbrado.

Manzanilla

El té de manzanilla es una excelente opción para darle un toque especial a tu kombucha desde la primera fermentación. Para hacer 1 galón, sólo agrega 1 o 2 bolsas de té de manzanilla, al té negro, verde o blanco que vayas a utilizar para hacer tu kombucha.

Kompache

El tepache es una bebida que se hace en México desde el año 1500 y tiene muchos beneficios al igual que la kombucha. Y el kompache, no es otra cosa mas que kombucha hecha como si fuera tepache. Puedes ver un video de cómo hacerla dando click aquí.

Segunda Fermentación

Lo más divertido de hacer kombucha es la segunda fermentación, porque prácticamente puedes experimentar con cualquier cosa que se pueda comer. Como por ejemplo: frutas, mermeladas, jugos, verduras, hierbas e incluso tocino! Además, es una excelente manera de aumentar las propiedades de tu kombucha, ya que extrae todos los nutrientes de aquello que utilices para darle sabor.



Las siguientes recetas son algunas de mis favoritas, pero eso no quiere decir que sean las únicas que puedes hacer o que tengas que utilizar las mismas cantidades que sugiero. Recuerda que experimentar es parte de la diversión, así es que puedes quitar, cambiar o agregar lo que sea que tú quieras.

Nota: Todas las cantidades de los ingredientes son para hacer medio litro (500 ml) de kombucha.

Arándanos

Los arándanos aportan vitamina C, E, antioxidantes y fibra. Y puedes usarlos frescos o deshidratados para darle sabor a tu kombucha. Si quieres un sabor ácido, utilízalos frescos y si quieres algo más dulce, utiliza deshidratados.



Aranbucha

Arándanos, Naranja y Canela

Arándanos, Manzana y Canela

Cereza

Con altos niveles de antioxidantes y antiinflamatorios, las cerezas son una gran opción para darle sabor a tu kombucha. Además, ayudan a regular las funciones del hígado y del estómago.



Cerebucha

[illegible]

Cereza, vainilla y miel

[illegible]

Cereza y cocoa

[illegible]

Dátiles

Debido a que los dátiles tienen mucha azúcar, son una excelente opción para gasificar tu kombucha. Además son ricos en calcio, hierro, fósforo, potasio, magnesio y zinc.



Datilucha

Dátiles y canela

Dátiles, café y clavo

Si te gustaría tener acceso a todas las recetas, puedes descargar el ebook completo por sólo $4.99 USD.

Con tu compra ayudas al canal a seguir creciendo y a que pueda crear más y mejor contenido para ti.

Da click aquí para descargar.

GRACIAS!!!

Videos

Da click en cualquiera de los links de abajo para ver el video:

10 Beneficios de la Kombucha

Cómo hacer un SCOBY?

Cómo hacer kombucha parte 1

Cómo hacer kombucha parte 2

Cómo hacer kombucha parte 3

Cómo hacer kompache?

Cómo hacer un hotel de SCOBYS?

6 cosas que puedes hacer con tus SCOBYS

Me encantaría escuchar de ti!

Si tienes cualquier duda o feedback, me puedes escribir a info@soytumentor.com o comentar en cualquiera de los videos de YouTube. Muchas gracias! :)

Jorge Navarro